12.058 Špagety po bolonsky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
špagety	6,00	6,00	8,00	8,00	9,00	9,00	10,00	10,00
cibuľa	0,50	0,43	0,60	0,50	0,70	0,60	1,00	0,90
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
hovädzie zadné	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,08	0,15	0,10	0,20	0,16
soľ	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
syr tvrdý	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00
kečup jemný	0,50	0,50	0,80	0,80	0,90	0,90	1,00	1,00
rajčiakový pretlak	0,80	0,80	1,00	1,00	1,30	1,30	1,80	1,80
drvené rajčiaky	0,80	0,80	1,00	1,00	1,30	1,30	1,80	1,80
bazalka	0,05	0,04	0,06	0,05	0,10	0,07	0,10	0,07
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	180		240		280		320	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, osušíme, pomelieme. Cibuľu očistíme, pokrájame, opražíme na oleji, pridáme pomleté mäso, očistený prelisovaný cesnak, rajčiakový pretlak, drvené rajčiaky, soľ, podlejeme vodou a podusíme. Do uduseného mäsa pridáme kečup. Špagety uvaríme v slanej vode s troškou oleja. Uvarené prepláchneme vlažnou vodou, scedíme. Špagety polejeme omáčkou, posypeme strúhaným syrom a umytou posekanou bazalkou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1509	362	15,35	11,0	1,8	48,4	2,2	126,1	1,7	0,055	0,2	0,1	5,4	4,2
B	202	48	20,1	15,4	3,1	64,	2,9	156,	2,2	0,06	0,2	0,2	6,8	5,6

	7	6	0			3		8		7				
C	2368	568	23,86	18,8	3,7	72,9	3,3	193,8	2,6	0,086	0,3	0,2	8,7	6,6
D	2753	661	28,24	22,8	4,3	82,2	3,8	251,7	3,1	0,117	0,3	0,3	11,9	7,6